

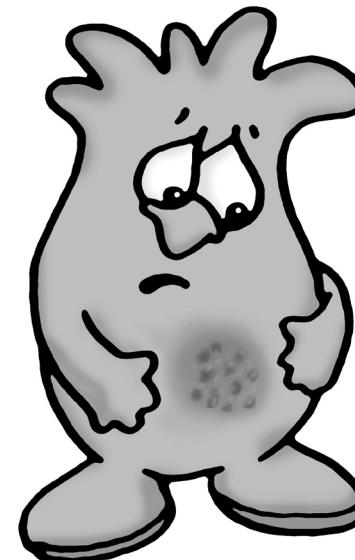
ما يجب أن تتذكره فيما يتعلق بداء العنقودية الذهبية:

1. أغسل يديك بانتظام.
2. اعتن بنفسك: تناول الطعام المناسب وقم بالتمارين الرياضية وتوقف عن التدخين وتفاد الإرهاق.
3. اعتن بجلدك.
4. قم بتغطية الإصابات والتلوثات الجلدية حتى لا تعود غيرك بداء العنقودية الذهبية.
5. تحدث إلى مزود خدمة الرعاية الصحية إن كانت لديك أسئلة أو عن ما يشغلك.

العيش بالعنقودية الذهبية

المقاومة للميثيسلين

MRSA



هذا داء خطير جدًا. يجب
أن أعالجه في الحين!

مهم

العنقودية الذهبية المقاومة للميثيسلين (Methicillin)

(Resistant Staphylococcus Aureus - MRSA)

مرض معدٍ قد يمثل خطراً على حياتك إذا لم يتم علاجته. إذا كنت أنت أو أحد أفراد عائلتك مصاباً بداء العقدية الذهبية، هناك إجراءات يجب اتخاذها الآن لتفادي انتقال المرض إلى عائلتك وأصدقائك.

لقد تم تطوير هذا الكتيب بمساعدة أشخاص مصابين بداء العقدية الذهبية. اتبع النصائح المقدمة لك ومارس قواعد النظافة السليمة للعناية بنفسك. قد تتسبب العقدية الذهبية في آلام جسدية وإرهاق نفسي لكن تذكر دائماً أنه بإمكانك التعامل مع هذه الآلام. يوجهك هذا الكتيب إلى طريق تمكنك من العيش مع داء العقدية الذهبية.

شكر المؤسسات التالية على المساعدة التي قدموها لنا:

الأفراد الذين شاركوا في مجموعات التركيز

النظام الصحي الفرنسيسكاني (Franciscan Health System)

التعاونية الصحية الجماعية (Group Health Cooperative)

النظام الصحي متعدد الرعاية (MultiCare Health System)

فريق المهام المقاومة لمضادات الجراثيم بمقاطعة بيرس

(Pierce County Antimicrobial Resistance Task Force)

مصلحة الصحة بمقاطعة سبوكان

(Spokane County Health Department)

مصلحة الصحة بمقاطعة تاكوما-بيرس

(Tacoma-Pierce County Health Department)

مصلحة الصحة بولاية واشنطن. مكتب ترويج الصحة

لائحة المشتريات

توجد هذه الأغراض في أغلب المحلات والدكاكين.

- قفازات قابلة للتخلص بعد الاستعمال
- مناديل (كلينكس)
- مُطهر معقم كحولي لليدين
- صابون مضاد حيوي (إذا نصحك مزود خدمة الرعاية الصحية بذلك)
- مادة تنظيف مبيدة لجراثيم
- مادة تقصير
- أكياس النفايات من البلاستيك

موقع على الإنترنٌت

مراكز مراقبة الأمراض والوقاية منها

(Centers for Disease Control and Prevention)

www.cdc.gov/ncidod/dhqp/ar_mrsa_ca.html

مصلحة الصحة بولاية واشنطن (Washington State Department of Health)

www.doh.wa.gov/topics/antibiotics/MRSA.htm

بالإسبانية: www.doh.wa.gov/topics/antibiotics/MRSA.htm

مصلحة الصحة المحلية

أنظر في دليل الهاتف لنجد الرقم المطلوب أو زر الموقع التالي على الإنترنٌت:

www.doh.wa.gov/LHJMap/LHJMap.htm

فهرس المحتويات

ما هي العقدية الذهبية (MRSA)

الصفحة 2 ما هي العقدية الذهبية وما هو مدى خطورتها؟

2 كيف تبدو العقدية الذهبية؟

3 كيف أصبٰت بالعقدية الذهبية؟

4 هل ستبقى معي العقدية الذهبية كامل الوقت؟

4 هل أنا معِدٌ لغيري؟

4 هل هناك تحليل أو اختبار للعقدية الذهبية؟

5 هل يجب أن أقوم بشيء ما عندما أزور العيادة أو المستشفى إن كنت مصاباً بالعقدية الذهبية؟

معالجة العقدية الذهبية (MRSA)

6 كيف تعالج العقدية الذهبية؟

7 متى يجب أن أحصل على الرعاية الطبية؟

العناية بنفسك

8 هل طريقة غسل يدي مهمّة؟

9 هل يجب أن أكون حذراً عند غسل الملابس؟

10 وعند تنظيف البيت؟

11 كيف أغيّر ضماداتي؟

13 توجيهات للعناية الشخصية

التحكم في العقدية الذهبية (MRSA)

14 كيف أوقف انتشار العقدية الذهبية إن كانت إصابتي فاعلية؟

15 كيف أوقف انتشار العقدية الذهبية إن كنت حاملاً فعالياً؟

15 الأطفال والعقدية الذهبية

15 الحيوانات الأليفة والعقدية الذهبية

الموارد

16 لائحة المشتريات

16 موقع على الإنترنٌت

ما هي العقدية الذهبية وما هو مدى خطورتها؟

تُسمى بعض الجراثيم التي تعلق بالجلد أو داخل الأنف بالجراثيم العقدية أو المكورة ("staph bacteria"). وعادة لا تمثل الجراثيم العقدية خطراً كبيراً، لكنها تتسلب داخل الجسم في بعض الأحيان من خلال "مدخل" في الجلد وتتسبب عندها في المرض. وَتُعَالِجُ هذِهِ الْأَمْرَاحُ عَادَةً بِاستِعْمَالِ الْمُضَادِ الْحَيُوِيِّ، لَكِنْ إِذَا لَمْ يَنْجُحِ الْمُضَادُ الْحَيُوِيُّ فِي الْقِصَاءِ عَلَى الْجَرْثُومَةِ الْعَقْدِيَّةِ فَيُعَنِّي ذَلِكَ أَنَّ الْجَرْثُومَةَ أَصَبَّتْ مَقَاوِمَةً لِلْمُضَادِ الْحَيُوِيِّ. وَيُسَمِّيُ هَذَا النَّوْعُ مِنَ الْجَرَاثِيمِ بِالْعَقْدِيَّةِ الْذَّهْبِيَّةِ الْمَقاوِمَةِ لِلْمِيَثِيَّلِينِ (Methicillin-Resistant Staphylococcus Aureus: MRSA).

وَيُمْكِنُ لِأَيِّ شَخْصٍ أَنْ يُصَابَ بِالْعَقْدِيَّةِ الْذَّهْبِيَّةِ الْمَقاوِمَةِ لِلْمِيَثِيَّلِينِ. وَيُخَلِّفُ نَوْعُ الْإِصَابَةِ بِالْعَقْدِيَّةِ الْذَّهْبِيَّةِ فِي خَطُورَتِهَا. قَدْ تَكُونُ فِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ بِسِيَطَةً أَوْ خَطِيرَةً وَقَدْ تَسْبِبُ فِي أَحْيَانٍ أُخْرَى حَتَّى فِي الْمَوْتِ. الْعَقْدِيَّةِ الْذَّهْبِيَّةِ مَرْضٌ مُعَدٌ وَقَدْ يَتَسْبِبُ إِلَى الْأَشْخَاصِ عَنْ طَرِيقِ إِلْتَمَاسِ الْجَلْدِ. إِذَا كَانَ شَخْصٌ فِي الْعَائِلَةِ مَصَابًا بِدَاءِ الْعَقْدِيَّةِ الْذَّهْبِيَّةِ فَقَدْ يَتَسْبِبُ الْمَرْضُ إِلَى كَامِلِ أَفْرَادِ الْعَائِلَةِ.

لَقِدْ تَمَ اكتِشافُ الْعَقْدِيَّةِ الْذَّهْبِيَّةِ فِي السِّنِينَ مِنَ الْقَرْنِ الْمَاضِيِّ (1960) وَكَانَ يَوْجَدُ بِالْأَخْصِ فِي الْمُسْتَشْفَياتِ وَدُورِ الْمُسْتَنِينِ. وَحَدَّثَ ذَلِكَ بِسَبِيلِ الْأَدْوِيَةِ الْمُضَادَةِ الْحَيُوِيَّةِ الَّتِي كَانَتْ تُعْطَى لِلْأَفْرَادِ دُونَ أَنْ تَكُونَ هُنَاكَ حَاجَةٌ إِلَيْهَا وَلَمْ يَكُنْ الْمَرْضُ يَتَنَاهُونَ إِلَيْهِ كَمَا تُوَصِّفُ لَهُمْ. وَقَدْ تَمَ اكتِشافُ نَوْعٍ ثَانِيٍّ مِنَ الْعَقْدِيَّةِ الْذَّهْبِيَّةِ فِي السِّنِينَ مِنَ الْقَرْنِ الْمَاضِيِّ (1990). وَأَصَبَّ هَذَا النَّوْعُ الثَّانِيَّ مِنَ الْمَرْضِ مُنْتَشِرًا أَكْثَرَ عَنِ الْأَطْفَالِ وَالْأَشْخَاصِ الْبَالِغِينِ دُونَ أَنْ تَكُونَ لِهِمْ حَالَاتٌ طَبِيعِيَّةٌ.

كيف تبدو العقدية الذهبية؟

غالباً ما تحدث الإصابة بالعقدية الذهبية على مستوى الجلد. وقد تبدو هذه الإصابات مثلاً على:

- فَرْحَةٌ تَبُدو كَائِنَةً لِسَعَةٍ عَنْكِبَوتٍ (بِالرَّغْمِ مِنْ أَنَّ لَسَعَاتِ الْعَنْكِبَوتِ لَا تُسَبِّبُ الْعَقْدِيَّةِ الْذَّهْبِيَّةِ).
- قُطْطَارٌ أحْمَرُ اللُّونِ وَمُؤْلِمٌ يَظْهُرُ تَحْتَ الْجَلْدِ (وَيُسَمِّي عَادَةً الْحَبَّ أَوَ الدَّمَلَ).
- جَرْحٌ مُتَوَرَّمٌ وَسَاخِنٌ وَمُقْبِحٌ.
- نَفَطَاتٌ مُمْتَلَّةٌ بِسَائِلٍ وَيُسَمِّي عَادَةً الْقَوَبَاءَ.

من الجائز أيضاً أن تحصل الإصابة بداء العقدية الذهبية في مناطق أخرى من الجسم مثل الدم أو الرئتين أو العينين أو البول. لكن هذه الأنواع من الإصابات نادرة بالرغم من أنها أخطر من الإصابات الأخرى. ولأن الإصابات الجلدية منتشرة أكثر فسيركز وبالتالي هذا الكتيب على هذا النوع من الإصابات.

كيف أوقف انتشار العقدية الذهبية إن كنت حاملاً فعالياً؟

- اتبع التعليمات الموجودة في "توجيهات للعناية الشخصية" في الصفحة 13.
- إذا كنت تراود قاعة تمرين رياضي فقم بتطهير جميع المعدات والأجهزة بعد أن تستعملها. هذه سياسات عادلة تتوخاها قاعات الرياضة ويجب على قاعة الرياضة أن توفر المطهر.
- استحم جيداً واستعمل الصابون قبل وبعد استعمال الحمام البخاري العمومي أو الحمام الساخن أو المسبح.
- استحم في الحين بعد المشاركة في الرياضة أو التمرن في القاعة الرياضية.
- استحم قبل أن يكون هناك أي تلامس بين جلدك وجلد شخص ثالث. يخضع الاستحمام من نسبة الجراثيم العالقة بجلدك ويقلل من إمكانية انتقال الجراثيم إلى شخص ثالث.

الأطفال والعقدية الذهبية

إن كنت مصاباً بالعقدية الذهبية ولديك أطفال (أو هناك اتصال بينك وبين أطفال) فبإمكانك القاء عليهم. وأفضل طريقة لتفادي انتشار العقدية الذهبية تتمثل في غسل يديك وعدم التلامس مع الأطفال. اتبع التعليمات الموجودة في "توجيهات للعناية الشخصية" خاصة إذا كان هناك أطفال على مقربة. تأكد من الأطفال يغسلون أيديهم أيضاً إذا كان طفل في عائلتك مصاباً بالعقدية الذهبية فعلمه كيف يتعامل مع مرض معد. من الجائز أن يحتك طفلك ويلمس أطفالاً آخرين. ضع خطة مع مزود خدمة الحضانة أو روض الأطفال للتقليل من خطورة انتشار العقدية الذهبية وانتقلها إلى الأطفال الآخرين إذا كان طفلك في روض الأطفال أو في دور الحضانة. ضع خطة مع مرضية المدرسة إذا كان طفلك في المدرسة.

الحيوانات الأهلية والعقدية الذهبية

قد تصاب أيضاً الحيوانات الأليفة مثل الكلاب والقطط بالعقدية الذهبية. وبالإمكان أن تكون الحيوانات حاملاً فعالياً سواء للجرثومة أو للمرض. إذا كانت العقدية الذهبية تعود إليك باستمرار، أو إذا لاحظت أي إصابة جلدية لأحد حيواناتك، تحدث إلى الطبيب البيطري حول فحص الحيوان وإجراء اختبارات عليه. بالإمكان معالجة الحيوان المصابة بالعقدية الذهبية. ليس عليك أن تتخلى من الحيوان.

إذا تم تشخيص المرض عند حيوانك فعندك ستطبق التعليمات الموجودة في "توجيهات للعناية الشخصية" في الصفحة 13 على الحيوان أيضاً. لا تلمس جروح الحيوان أو المناطق المصابة وتأكد من ارتداء قفاز عندما تغير الضمادات. لا ترك الأطفال على مقربة من الحيوان إلى أن تشفى جراحه.

كيف أوقف انتشار العنقودية الذهبية إن كانت إصابتي فاعلية؟

- اتبع التعليمات الموجدة في "توجيهات للعناية الشخصية" في الصفحة 13.
- لا تعصر أو تلكر الجراح.
- لا تلمس الجراح خاصة الجراح التي لا يمكن تغطيتها بضمادة أو تغطيتها بالثياب مثل الجراح على مستوى الوجه. إذا لمست جرحاً أغسل يديك في الحين.
- غط أي جرح مفتوح بضمادة. اتبع الخطوات المدونة في "كيف أغير ضماداتي؟" في الصفحة 11. أغسل يديك في الحين بعد أن تضع الضمادة.
- إذا كان لديك جرح مفتوح يتسرّب منه سائل، ضع ضمادات إضافية حتى لا يتسرّب السائل عبر الضمادة. كن حذراً حتى لا يلمس السائل أو القبّح أي سطح أو أي شخص آخر.
- ارتدى ثياباً تغطي الضمادات والجروح إن أمكن ذلك.
- كن حذراً خاصة عندما تكون على مقربة من الأشخاص الذين يشكون من نظام مناعة ضعيف مثل الأطفال الرضيع والمسنن أو أي شخص يشكو من مرض مزمن. إذا أصيب أحدهم بالعنقودية الذهبية قد يتسبب ذلك في مرض خطير.
- كن حذراً عندما تكون على مقربة من شخص يشكو من التهاب جلدي مثل الأكزيما أو من تعرض حديثاً لعملية جراحية. يكون هؤلاء الأشخاص عرضة أكثر من غيرهم للعدوى.
- إن كانت العنقودية الذهبية في بولك أو في برازك فطهر الحمام والمرحاض جيداً. إذا كان هناك من يتعامل مع بولك أو برازك (شخص يساعدك) فيجب أن يرتد قفازاً وينفصل عنه جيداً في كل مرة.
- لا تشارك في الألعاب الرياضية التي تتطلب التلامس والاحتكاك بغيرك إلى أن تشفى جروحك (قد يتسبب العرق في انحلال الضمادة ويوادي إلى التلامس بالمعدات وبغيرك من الأشخاص).
- لا تذهب إلى قاعات التمارين الرياضي العمومية والحمامات البارئية والحمامات الساخنة أو العمومية أو المسابح إلى أن تشفى جراحك.
- لا تراود قاعات التجميل التسوية أظافرك أو لتذرّيك جسمك أو قص شعرك إلى أن تشفى جراحك.



كيف أصبّت بالعنقودية الذهبية؟

يمكن لأي شخص أن يصاب بالعنقودية الذهبية. يمكنك أن تحصل الإصابة بنفس الطريقة التي يحصل بها الزكام مثل لمس شخص مصاب أو شيء حامل للجرثومة ثم تلمس عينيك أو أنفك. ويمكن غسل اليدين عادة من الحدّ من العدوى بالعنقودية الذهبية.

قد تعيش جرثومة العنقودية الذهبية على السطوح والأجسام لعدة أشهر. لكن يمكن القضاء عليها باستعمال وسائل التطهير والنظافة المناسبة. (راجع القسم "العناية بنفسك" في الصفحة 10 لتعرف المزيد حول طرق التنظيف والتطهير).

فيما يلي بعض الأشياء التي قد تتسبّب في الإصابة بالعنقودية الذهبية:

- لمس بقعة الجلد المصابة بالعنقودية الذهبية

• استعمال أدوات شخصية لفرد مصاب بالعنقودية الذهبية مثل المناشف أو مسحات الوجه والجسم أو الملابس أو المعدات الرياضية

• لمس أشياء تحتوي على جرثومة العنقودية الذهبية مثل الهاتف العمومية أو مقابض الأبواب

• التواجد في أماكن مزدحمة قد تنتشر فيها الجراثيم بسرعة مثل المستشفيات ودور المسننين ودور الرعاية اليومية والمبيتات الجامعية

بالإضافة قد تزيد من إمكانية العدوى بالعنقودية الذهبية إن كنت:

- تناول المضادات الحيوية كثيراً
- تناول المضادات الحيوية بدون وصفة طبية

أو إذا لم تتبّع التوجيهات الموصوفة لك عندما تتناول المضادات الحيوية مثل التوقف عن تناول الدواء مبكراً أو إذا لم تتناول الدواء بانتظام

تكون معرضاً أكثر للعدوى العنقودية الذهبية إن كنت تتنفس من عملية جراحية أو من حرق أو إن كانت أنابيب عالقة بجسمك بسبب علاج طبي أو إذا شاركت شخصاً ثالثاً في استعمال الإبر.

هناك طريقتين للإصابة بالعنقودية الذهبية:

1. قد تكون عندك إصابة فعالية.

تعني الإصابة الفعالية أن أعراض المرض توفر فيك. وتختلف أعراض المرض حسب موقع الجراثيم. وغالباً ما تكون الإصابة الفعالية على مستوى الجلد مثل الحب أو الدمل أو قرحة أو جرح متعدّن.

2. أو قد تكون حاملاً للجرثومة.

إن كنت حاملاً (ناقل) للجرثومة فلن تبدو عليك أعراض المرض لكن تكون جرثومة العنقودية الذهبية عالقة بجلدك وبأنفك. إن كنت حاملاً للجرثومة فقد يستعمل مزود خدمة الرعاية الصحية كلمة "مستعمر" (بالإنكليزية: colonized). وتعني هاتين العبارتين - "حامل" و "مستعمر" نفس الشيء.

هل سأبقي مصاباً بالعنقودية الذهبية؟

ربما. لقد حصل العديد من الأشخاص المصابين بالعنقودية الذهبية على علاج طبي وتخلصوا من المرض. لكن في بعض الأحيان الأخرى قد يزول المرض بعد العلاج ثم يعود مرات عدة. إذا كانت العنقودية الذهبية تعود مرات عديدة فبإمكان مزود خدمة الرعاية الصحية أن يساعدك على معرفة الأسباب التي تجعل الداء يعود إليك.

بالإضافة فقد تتخلص من المرض لكن تبقى جراثيم العنقودية الذهبية عالقة بجلدك وأنفك. وهذا يعني أنك حامل (أو ناقل) للمرض. قد لا يصيبك المرض وقد لا تكون لديك أي إصابات جلدية لكنك قد تعلو غيرك بالعنقودية الذهبية. لا يُعرف إلى حد الآن لماذا يحمل بعض الأشخاص هذا الداء دون أن يصابوا به.

هل أنا معدٍ لغيري؟

إذا كنت تشكو من إصابة جلدية فاعلية فإنك معدٍ لغيرك. إذا لم يمس شخص ما موقع الإصابة أو لم يمس شيئاً (مثل المنشفة) قد يمس بدوره موقع إصابتك فبإمكان عدو العنقودية الذهبية أن تتسرب إلى ذلك الشخص.

إن كنت حاملاً للعنقودية الذهبية فيعني ذلك أن الجراثيم لا زالت عالقة بجلدك وبأنفك. إن لم تغسل يديك جيداً فإن الجرثومة قد تنتقل إلى غيرك عبر الأشياء التي تلمسها بيديك أو تستعملها. وتوجد العنقودية الذهبية في السائل الذي يأتي من أنفك أو من فمك عندما تسعل أو تعطس.

تذكر، أنه بإمكانك أن تتعدي أفراد عائلتك وأصدقائك وغيرهم إن كنت مصاباً بالعنقودية الذهبية أو حاملاً للجرثومة وقد تعدي حتى الحيوانات الأهلية. وأفضل طريقة لتفادي انتشار العنقودية الذهبية تتمثل في غسل يديك وعدم التماس بالغير.

هل هناك تحليل أو اختبار للعنقودية الذهبية؟

لن يتم عادة فحشك بسبب العنقودية الذهبية إلا إن كنت تشكو من إصابة فاعلية. إن كنت تشكو من إصابة جلدية فبإمكان مزود خدمة الرعاية الصحية أن يأخذ عينة من السائل. ويسعى ذلك الإجراءأخذ زراعة. سيقوم المخبر عندئذ بفحص الجرثومة واختبارها لتحديد أفضل مضاد حيوي يمكنك تناوله.

إذا كانت إصابتك بالعنقودية الذهبية تعود باستمرار فبإمكان مزود خدمة الرعاية الصحية أن يفحشك أنت أو أفراد عائلتك لتحديد الشخص الحامل للجرثومة. وفي هذه الحالة يقوم مزود الخدمة بأخذ عينة زريعية من الأنف حيث توجد العنقودية الذهبية في أغلب الأحيان.

توجهات للغاية الشخصية

- أغسل يديك بانتظام.
- خذ معك جل كحولي حتى تتمكن من تطهير يديك إذا لم يتوفّر الصابون والماء.
- ضع منديلًا من الورق أمام أنفك وفك عندهما تسعل أو تعطس. أرم المنديل في سلة المهملات وأغسل يديك.
- استحم كل يوم. سيساعد ذلك على التخفيف من نسبة الجراثيم العالقة بجلدك.
- حافظ على تقصير أظافرك حتى لا تنمو الجراثيم على أظافرك وتحتها.
- غير الملابس والمناشف بانتظام.
- غير ملابسك يومياً وأغسلها قبل أن ترتديها مرة ثانية.
- لا تشارك غيرك في المنشآت وأمواس الحلاقة وفرشات الأسنان والأغراض الشخصية الأخرى.
- اعتن بجلدك. تذكر أن العنقودية الذهبية تعلق بجلدك. وقد يمكن للجرثومة أن تمر عبر أي شق أو جرح في الجلد وتتسبب في المرض.
- إذا أصبحت بجرح أو بكشط نظفه في الحين بالماء والصابون وضع ضمادة على الجرح.
- اعتن بنفسك: تناول الطعام المناسب وقم بالتمارين الرياضية وتوقف عن التدخين وتفاد الإرهاق.
- أطلب الرعاية الطبية إذا ظهرت أعراض التلوث على الجرح مثل الاحمرار أو التورم أو الآلم أو القيح.
- أخبر مزود خدمة الرعاية الصحية بذلك تعرّضت للعنقودية الذهبية في الماضي.
- إذا كنت تشتغل في بيئة تقدم الرعاية الصحية للغير، فيجب أن تكون حذراً في عملك. تحدث إلى رب العمل عن ذلك.



لا تشارك غيرك في المنشآت.

استعمل منشفة خاصة بك. ضع عليها علامة أو احتفظ بها في مكان مختلف حتى لا يستعملها غيرك.

إذا كنت تشتغل في بيئة تقدم الرعاية الصحية للغير، فيجب أن تكون حذراً في عملك. تحدث إلى رب العمل عن ذلك.

كيف أغير ضماداتي؟ (تالي)



هل يجب أن أقوم بشيء ما عندما أزور العيادة أو المستشفى إن كنت مصابا بالعنقودية الذهبية؟



أخبر جميع مزودي خدمات الرعاية الصحية التي تتفاها إذا تعرّضت في وقت ما إلى العنقودية الذهبية أو إذا كنت حاملاً للجرثومة سيغسلون أيديهم وقد يرتدون قفازات عندما يفحوصونك. بالإضافة قد يرتدون أيضاً رداء يغطي الملابس حتى لا تعلق الجراثيم بملابسهم. إن كنت تسعف فقد يرتدون أيضاً قناعاً أو يطلبون منك أن ترتدي قناعاً. سيرتدون دائماً قفازاً لفحص أو معالجة جرح إذا كنت مقيماً بالمستشفى أو بدار للمسنين فقد توضع علامة احتياط خاص (سمى بالإنكليزية "Special Precautions") على باب غرفتك. تتبه علامة الاحتياط الممرضين والموظفين إلى استعمال الحذر لتفادي انتشار العنقودية الذهبية. قد يطلب من يزورك عدم لمس الجلد المصاب واتخاذ بعض الإجراءات الاحتياطية الأخرى.

كيف تعالج العنقودية الذهبية؟

يجب أن تُعالج العنقودية الذهبية من طرف مزود خدمة الرعاية الصحية. إنه من المهم اتباع التعليمات التي يقدمها مزود الرعاية الصحية للعلاج.

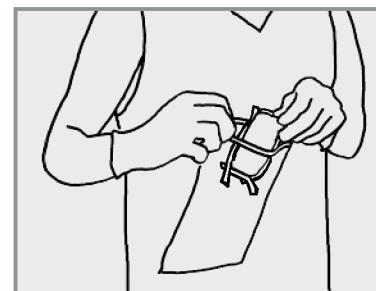
إذا لم تكون إصابتك فعالية، فقد يقوم مزود الرعاية الصحية بفحوص واختبارات لتحديد ما إذا كنت حاملاً لجرثوم العنقودية الذهبية أم لا. إن كنت حاملاً لجرثوم العنقودية الذهبية، فقد يقرر مزود خدمة الرعاية الصحية أن:

- لا يتخد أي إجراء لأنك قد تخلص من الجرثوم بدون علاج
- يخفيض من نسبة الجراثيم العالقة بجلدك



إذا أعطاك مزود خدمة الرعاية الصحية مضادات حيوية:
تناولها تماماً كما وصفها لك. لا تتوقف عن تناول الدواء قبل الوقت المحدد حتى وإن شعرت براحة أكبر. إن آخر الحبات هي التي تقضي على أقوى الجراثيم.

سيقوم مزود الرعاية الصحية بفتح الجرح ونزحه. بعد نزح الإصابة، يجب تغطية الجرح إلى أن يبرأ. قد يتطلب منك مزود الرعاية الصحية في بعض الأحيان أن تعود لفحصك أو لتغيير الضمادة. ويقوم بذلك ليتأكد من شفائه. قد تبرا بعض الإصابات الجلدية بعد أن يقوم مزود الرعاية الصحية بنزح الفتح. قد لا تحتاج إلى مضاد حيوي.



4. ضع الضمادة المستعملة في كيس من البلاستيك. إنزع القفاز ووضعه في كيس البلاستيك أيضاً.



كيف أغير ضماداتي؟

و عند تنظيف البيت؟

استعمل مطهرا للتنظيف السطوح. ركز خاصة على الأشياء التي يتم لمسها بانتظام - مثل مفاتيح النور ومقابض الأبواب والهواتف والمرحاضن وأحواض الغسيل وأحواض الاستحمام والمنضد في المطبخ والهواتف الخلوية والمنبهات ولوحة المفاتيح للكمبيوتر. امسح السطح أو الشيء بالمطهر وأنتركه يجف. إذا لمس سائل من الجسم أو القيح أحد السطوح فيجب أن تقوم بما يلي:

1. ارتد قفازات يمكنك التخلص منها.
2. امسح السوائل باستعمال منشفة من الورق.
3. ألق بمنشفة الورق في كيس النفايات.
4. نظف السطح بعنابة واستعمل مطهرا ومنشفة من الورق.
5. ألق بمنشفة الورق في كيس النفايات.
6. ثم امسح السطح مرة ثانية بالمطهر وأنتركه يجف لمدة 30 ثانية على الأقل.
7. ألق بمنشفة الورق في كيس النفايات.
8. انزع القفاز وألق به في كيس النفايات.
9. أغسل يديك أو استعمل مطهرا كحولي.



كم من مرة يجب أن أنظف؟
قد تعيش جرثومة العنقودية الذهبية على السطوح لمدة العديد من الأيام والأشهر. من الهام جدا التنظيف بانتظام. نظف يوميا الأشياء والسطح التي تلمسها كثيرا.

تجنب شربه عن طريق الخطأ.

مواد التطهير التي يمكن استعمالها

- استعمل أي منظف يمكنك شرائه في المحل والذي يحتوي على كلمة "منظف" (disinfectant). تأكد من قراءة الملصقة واتبع التعليمات.
- قم بمزج مادة تقصير مبيض بالماء واستعملها للتطهير: استعمل ملء ملعقة طاولة من مادة التقصير في ربع غالون من الماء وضع محلول في قنينة للرش وأكتب عليها " محلول مُصر" (bleach solution). غير محتوى القنينة في كل مرة تريده استعمالها لأن مادة التقصير تتغير من الماء ويصبح محلول أقل فعالية. لا تمزج أبدا مواد التقصير بمواد مطهرة أخرى وخاصة ماء النشادر (الأمونيا). احفظ محلول التقصير بعيدا عن الأطفال ولا تضعه في قنينة تشبه قنينات المشروبات لكي تتجنب شربه عن طريق الخطأ.

2. إعطاء المضادات الحيوية

العنقودية الذهبية مقاومة للمضادات الحيوية وبالتالي من الصعب معالجتها. لكن هناك بعض المضادات الحيوية التي من شأنها أن تعالج العنقودية الذهبية والتخلص من الإصابة. قد يأخذ مزود خدمة الرعاية الصحية زراعة من إصابتك ويطلب من المخبر فحص الجراثيم لتحديد أفضل مضاد حيوي لمعالجتك. إذا أعطاك مزود الرعاية الصحية مضادات حيوية تناولها كما وصفت لك. لا تتوقف عن تناول الدواء قبل الوقت المحدد حتى وإن شعرت براحة أكثر. إن آخر الحالات هي التي تقضي على أقوى الجراثيم. لا تتناول أبداً مضادات حيوية دون وصفة من مزود خدمة الرعاية الصحية.

3. التخفيف من نسبة الجراثيم العالقة بجلدك أو الأنف

قد يوقف هذا العلاج انتشار العنقودية الذهبية إن كانت إصابتك فعالة أو كنت حاملا للجرثوم.

ولتخفيض نسبة الجراثيم العالقة بجلدك فقد يطلب منك مزود خدمة الرعاية الصحية ولمدة قصيرة فقط أن:

- تستحم يوميا باستعمال صابون مضاد حيوي
- يصف لك جبائر مضادة حيوية
- يصف لك مرهم مضادا حيويا تستعمله في أنفك خلال أيام متعددة

تعليمات لاستعمال المرهم في أنفك

1. ضع مقدارا ضئيلا (ربع بوصة) من المرهم على قطيلية من القطن
2. أدخل القطيلية إلى أقصى حد ممكن في أنفك
3. ثم قم بحث القطيلية بلطف داخل ثقب الأنف الأول
4. أعد نفس العملية مع الثقب الثاني واستعمل قطيلية جديدة
5. تخلص من القطيلتين
6. وأغسل يديك

متى يجب أن أحصل على الرعاية الطبية؟

- إذا بدت عليك أعراض جديدة أثناء العلاج أو بعده بسبب إصابة جلدية بالعنقودية الذهبية
- إذا لم تتحسن حالة الإصابة
- إذا أصبحت الإصابة أسوأ
- إذا عادت الإصابة مرة أخرى

حافظ على نظافتك لتخفيض عدد الجراثيم العالقة بجلدك. أغسل يديك بانتظام واستحم يومياً. إن غسل اليدين هو أفضل طريقة لوقف انتشار جراثيم العنقودية الذهبية.

أغسل يديك دائمًا وبعناية فائقة:

- قبل طهي الطعام أو الأكل أو الشرب
- قبل وبعد لمس عينيك أو أنفك أو فمك أو أعضاء التناسل أو قرحة أو الحب أو الدمل أو العد (حب الشباب) أو الطفح
- قبل وبعد تغيير الصمامات
- قبل وبعد التدخين
- قبل وبعد مخط أنفك
- بعد لمس البول والبراز وسوائل الجسم - ويتضمن ذلك الأشياء التي تمسها السائل مثل البطانيات والملاءات
- بعد تنظيف غرفة الاستحمام وتغيير الأغطية والغسيل
- بعد الذهاب إلى الحمام (المرحاض)
- بعد السعال أو العطس
- بعد لمس أشياء يلمسها أشخاص آخرون مثل الهواتف ومقابض الأبواب والكاروارات (عربات التسوق)

هل طريقة غسل يديّ مهمّة؟

نعم. يجب أن تغسل يديك بعناية فائقة لتنقّص من الجراثيم. بالإضافة يمكنك أن تتعدي الأشخاص الذين تعيش معهم بالعنقودية الذهبية إذا شاركتهم في المناشف. تأكد من استعمال منشفة خاصة بك لتجفيف يديك.

هذه هي طريقة غسل اليدين التي يوصي بها مزود خدمة الرعاية الصحية.

- بلل يديك أو لا باستعمال الماء الجاري من الحنفيّة.
- استعمل الصابون وأفرك يديك لمدة 15 ثانية على الأقل وأفرك بين الأصابع وحول الأظافر.

• وأغسل يديك بالماء الدافئ من الخنفيّة.

- ثم قم بجف يديك باستعمال منشفة من الورق أو منشفتك الخاصة.
- أغلق الحنفيّة باستعمال منشفة من الورق أو منشفة أخرى (تذكرة أن يديك كانتا وسخة عندما فتحت الحنفيّة).
- ألق بمنشفة الورق في كيس النفايات.
- إذا كنت تستعمل منشفة عاديّة لا تشارك فيها أي شخص آخر وأغسلها بانتظام.

أسأل مزود خدمة الرعاية الصحية عن أفضل صابون يمكن استعماله. إذا لم يكن الصابون والماء متوفران، استعمل مطهرًا كحوليًّا لليدين بإمكانك شرائه في أي محلٍّ. سيفضي مطهر اليدين الكحولي على الجراثيم أثناء 15 ثانية بعد أن تفرك يديك به. يجب أن تكون يديك نظيفتين حتى يُعطي المطهر نتيجةً. لا تستعمل مطهر اليدين لتنظيف السطوح والأشياء. اشتُر مطهرًا يحتوي على الأقل على 60% من الكحول.

هل يجب أن أكون حذرا عند غسل الملابس؟

نعم. بإمكان الملابس الوسخة والبطانيات أن تنقل جراثيم العنقودية الذهبية.



كم من مرة يجب أن أغسل الملابس والملاءات؟

- غير الملابس والمناشف بانتظام.
- غير ملابسك يومياً.
- لا تضع الملابس الوسخة والملابس التي ارتديتها في الخزانة أو في الدرج إلى أن تغسلها.

أغسل يديك بعد لمس الملاءات أو الملابس الوسخة وقبل لمس الغسيل النظيف حتى وإن ارتديت قفازاً.

تخلص من القفازات بعد نزعها. لا تستعمل القفاز مرة ثانية.

عندما تقوم بجمع الملابس الوسخة للغسيل أو تبديل الأغطية، حافظ عليها بعيداً عن جسمك وملابسك. سيمعن ذلك الجراثيم من الانتقال إلى ملابسك.

ارتد قفازات يمكن التخلص منها للمس الغسيل الوسخ بالسوائل الجسدية مثل الفيروس الناتج عن جرح أو البول أو البراز. ضع الغسيل في الحين في الغسالة أو في كيس من البلاستيك إلى أن يحين موعد الغسيل.

استعمل الماء الدافئ أو الساخن عند الغسيل. استعمل مادة تقصير إذا أمكن ذلك.

جفّ الغسيل في آلة تجفيف على دورة دافئة أو ساخنة وتأكد من أن الملابس جافة تماماً.

أغسل يديك بعد لمس الملاءات أو الملابس الوسخة وقبل لمس الغسيل النظيف حتى وإن ارتديت قفازاً.



Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) provides print-ready files (PDFs) of health education materials. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version.** DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.
- **Do not alter.** We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.
- **For quality reproduction:** Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team

P R I N T I N G S P E C I F I C A T I O N S

Title: Living with MRSA

Size: 11 x 8.5 (20 pages, self cover)

Paper stock: 70# offset text white

Ink color: Black

Special instructions: 2-sided printing. Saddle-stitch. Finished booklet folds to 5.5 x 8.5

DOH Pub #: 130-050